Shelf No
4005.118

FOUNDED 1852
SICUT PATRIBUS SIT DEUS NOBIS
BOSTONIA
CONDITA A.D.
1630.
CIVIBUS PECUNIA DONATA A.D. 1852.
BOSTON PUBLIC LIBRARY

1905
R. JAN 15
1917
R 1 JUL 14
FEB 29

CHORÉGRAPHIE

ALPHABET

DES

MOUVEMENTS DU CORPS HUMAIN

Essai d'enregistrement des mouvements du corps humain au moyen des signes musicaux.

PAR

W. J. STÉPANOW

Artiste des Théâtres Impériaux de Saint Pétersbourg

Librairie PAUL VIGOT

10, Rue Monsieur-le-Prince, 10

PARIS

Tous droits réservés.

GYMNASTIQUE

ALPHABET

DES

MOUVEMENTS DU CORPS HUMAIN

Essai d'enregistrement des mouvements
du corps humain au moyen des
signes musicaux.

PAR

W. J. STÉPANOW

Artiste des Théâtres Impériaux de Saint-Pétersbourg

PARIS

IMPRIMERIE M. ZOUCKERMANN PARIS, 98, RUE St-ANTOINE, 98.

1892

B.H.
Jan. 11, 1895.
B.
PUBLIC LIBRARY
OF THE
CITY OF BOSTON

Dédié

à

l'Ecole théâtrale Impériale

de

Saint-Pétersbourg.

TABLE DES MATIÈRES.

Introduction. . . . . .I—VIII.

Notes anatomiques. . . . . .1—10.

Table des figures. . . . . 11.

CHAPITRE I.

Notes et signes. . . . . .12—16.

Division des mouvements du corps humain en mouvements principaux et mouvements secondaires. Portées et notes pour l'enregistrement des mouvements principaux. Diverses formes des notes: forme oblongue, forme ronde, note pour les membres droits et note pour les membres gauches. La clef et la position normale. Les gammes des mouvements. Signes complémentaires pour l'enregistrement des mouvements secondaires. Signe de l'augmentation et de la diminution des degrès des mouvements.

CHAPITRE II.

Mouvements des jambes. . . . . 17—26.

Mouvements principaux des jambes. Notes pour les mouvements en avant, de côté et en arrière. Gamme des mouvements principaux de chaque jambe. Mouvements secondaires des jambes

et leurs signes: mouvements d'adduction et d'abduction de la jambe élévée; mouvements de rotation, mouvements du genou, mouvements du pied.

CHAPITRE III.

Mouvements des bras. . , ...27—37.

Mouvements principaux des bras. Notes pour les mouvements en avant, de côté, en arrière. Gamme des mouvements principaux des bras. Mouvements secondaires des bras et leurs signes: mouvements d'adduction et d'abduction du bras élévé, mouvements de rotation, mouvements du coude, mouvements du poignet. Mouvements des épaules.

CHAPITRE IV.

Mouvements du torse . . . . . 38—44.

Mouvements principaux du torse et leurs degrés. Gamme des mouvements principaux du torse. Mouvements sécondaires du torse et leurs signes: mouvements de la colonne vertebrale; mouvements de rotation de la colonne vertebrale. Mouvements de la tête. Mouvements circulaires. Signes d'augmentation et de diminution des mouvements.

CHAPITRE V.

Durée et compositions des notes. . . . . .45—49.

Durée de la note. Du temps. Des mesures. Notes pointées. Le temps des mouvements de chaque membre. La courbe réunissant deux ou plusieurs notes. La courbe pointée indiquant le deplacement du corps. Quelques usages de la clef.

CHAPITRE VI.

Les tours du corps. . . . . 50—52.

Tours incomplets. Tours complets (pirouettes). Ligne pointée et sa signification.

CHAPITRE VII.

Gymnastique . . . . . 53—58.

Enregistrement de quelques exercices gymnastiques.

CHAPITRE VIII.

Chorégraphie . . . . . 59—64.

Formules des danses classiques et leur expression par notre système. La clef indiquant la position caractéristique des jambes dans les danses classiques. Les cinq positions. Enregistrement de quelques danses classiques.

Procès-Verbal de la Commission de la troupe IMPÉRIALE *de ballet de St. Pétersbourg.* 65—66.

INTRODUCTION.

Il est incontestable que le langage ordinaire ne suffit pas à exprimer ou à décrire les mouvements que nous pouvons observer autour de nous. Les expressions vulgaires qu'on emploie pour caractériser les phénomènes du mouvement sont en général trop vagues ou trop méthaphoriques pour donner une idée précise des mesures exactes et bien définies des mouvements. Ce ne sera pas une exagération de dire, que les mouvements sont presque aussi difficiles à exprimer par des mots que les sons musicaux. Cela devient évident lorsqu'il s'agit de mouvements plus ou moins complexes, comme le sont presque tous ceux du corps humain. Ce sont surtout les physiologistes qui, en décrivant les fonctions motrices des divers organes, ont bien senti les

regrettables lacunes qui existent à cet égard dans notre langage. Pour vaincre ces difficultés et suppléer à l'absence d'expressions, la science emploie la méthode graphique par laquelle on peut enregistrer les phénomènes du mouvement sous une forme saisissable. C'est l'organe du corps en mouvement lui-même, par exemple, le cœur, qui fait enregistrer ses mouvements par un appareil ingénieux, *le cardiographe;* les tracés donnés par cet appareil sont pour ainsi dire le langage du corps en mouvement; il trace d'une façon exacte et très saisissable tous les détails des mouvements, l'ordre dans lequel ils se présentent, leur énergie, leur durée, leurs relations avec les phenomènes de la pulsation artérielle etc.

Un grand nombre d'appareils analogues servent aux médecins et aux physiologistes pour étudier toutes sortes de mouvements physiologiques et pathologiques. Ainsi, pour étudier plus particulièrement le mouvement du pied pendant la marche et la course il existe un appareil construit d'après le même principe que le cardiographe - c'est *l'odographe*. Cet appareil communiquant avec les chaussures, spécialement preparées pour l'expérience, enregistre tous les détails des mouvements du pied. En faisant parcourir au sujet un trajet d'une distance unique à des allures différentes, on obtient par l'odographe des tracés qui expriment tout ce qui est relatif au transport du pied dans la marche; le mouvement du pied à l'appui et au lever, ainsi que les phases de ces mouvements.

Il est certain que cette méthode graphique est

d'une exactitude merveilleuse et presque mathématique, mais malheureusement elle ne trouve son application qu'en de très étroites limites et elle restera sans doute encore longtemps un pur procédé de laboratoire pour constater certaines phases et certaines particularités du mouvement. Les appareils enregistreurs, du moins dans leur forme actuelle, ne pourront jamais former la base d'un vrai langage exprimant le jeu varié et complexe des muscles du corps humain. Les tracés qu'ils donnent restent, dans le plus grand nombre des cas, incompréhensibles. Les savants les plus compétents eux mêmes sont très embarrassés quand il s'agit, par exemple, de décrire les mouvements complexes d'un malade.

Voici, par exemple, une description de mouvements choréïques faite par M. Charcot, l'éminent maître de la Salpêtrière:

,,Les bras simulent le jeu d'un joueur de tambour, la jeune fille frappe sur le parquet à des intervalles réguliers, comme si elle battait la mesure; en même temps la tête tourne rapidement de droite à gauche". (*Charcot. Leçons du Mardi. p.150*)

Cette description pleine d'expressions métaphoriques montre bien l'impuissance de notre langage pour décrire les mouvements du corps humain. Dans ce cas les appareils enregistreurs ne disent pas non plus grand'chose. Ils ne font que constater certaines régularités, un certain rythme et c'est tout. Dans d'autres cas ,, les représentations graphiques ne fournissent aucune formule précise; les tracés sont absolument irréguliers, sans logique,

si je puis ainsi dire "*. M. Charcot ajoute que ,,pour dépeindre des mouvements de cette nature, il faudrait être maître de danse à l'Opêra".

La-dessus, nous ne sommes pas d'accord avec l'illustre professeur. Un maître de ballets pourrait sans doute facilement imiter les mouvements d'une choréïque, mais il lui serait impossible de les décrire mieux que M. Charcot lui même, par manque d'une langue spéciale et indispensable à cette déscription.

* *

Dans l'art de la danse proprement dit, le besoin de trouver un mode de notation chorégraphique se fait sentir déjà depuis des siècles. Les premiers essais de notation des danses furent faits au XVI siècle par le chanoine Jean Taboureau (*Thoinet Arbeau*) et malgré les travaux et perfectionnements successifs des maîtres de l'art tels que: Beauchamps, Favier, Desais, Feuillet, Duport, Saint-Léon et autres, ces essais ne réussirent point.

Le dernier travail dans cette question a été fait par Mr. Zorn.** Son système présentant une modification peu heureuse de celui de Saint-Léon est un mode de figuration schématique des mouvements du corps humain. Voici un exemple que nous empruntons à l'Atlas de Mr. Zorn et qui caractérise bien le procédé primitif employé par l'auteur.

---

*) l. c. page 249.

**) Grammatik der Tanzkunst von A. Zorn. Leipzig, 1887. Verlag von Weber.

Il n'y a rien d'étonnant à ce qu'en absence de méthodes sûres pour enregistrer les danses, le progrés de l'art chorégraphique ait été enrayé; le ballet, cette forme supérieure de la danse, ne peut pas suivre la voie progressive des autres arts, malgré les grands talents des illustres maîtres de ballet.

On peut affirmer que les meilleures conceptions du génie chorégraphique sont à jamais perdues, parce que, se transmettant de génération en génération sous une forme *défigurée*, elle disparaissent complétement de la scène, ne laissant aucun monument durable à la posterité. Rien qu'en France par exemple combien avons nous eu d'artistes, maîtres de ballet, gens de talents qui n'ont laissé de leurs œuvres qu'une vague idée? Enfin, la composition d'un nouveau ballet présente en ce moment pour l'auteur-artiste des difficultés nombreuses, parce qu'il est privé de la possibilité de noter et d'esquisser les danses composées avant l'achèvement et la mise en scène de son œuvre; il se trouve ainsi privé des moyens de préparation dont jouissent les artistes dans les autres arts.

Outre cela, l'absence d'une méthode rigoureuse

d'enregistrement des mouvements empêche l'artiste de créer une théorie chorégraphique indispensable au developpement de l'art de ballet, une théorie, qui permettrait de s'orienter dans le nombre infini des mouvements du corps, qui établirait les lois de l'harmonie des mouvements.

La nouvelle méthode de notation des mouvements par des signes musicaux que je désire exposer dans ce livre est un essai de création d'une sorte d'alphabet pour les chorégraphes et en général pour tous ceux qui ont besoin d'enregistrer les mouvements du corps humain. Le point de départ de ce système est la décompostion de tous les mouvements du corps humain en mouvements simples, élémentaires et la figuration des ces mouvements par des notes de musique et quelques signes supplémentaires. L'ensemble de ces notes et signes représente l'alphabet à l'aide du quel on peut enregistrer n'importe quelle position et n'importe quel mouvement du corps avec une certaine précision.

Nous avons choisi exprès les notes musicales parce que le langage des mouvements est par plusieurs rapports tout à fait analogue au langage des sons. Les notes musicales expriment non seulement des sons déterminés et leurs combinaisons mais aussi leur durée et tous leurs caractères. Dans les notes des mouvements nous tachons d'exprimer la même chose.

* *
*

Les premiers chapitres de notre livre traitent de l'enregistrement des mouvements élémentaires des

jambes, des bras, du torse et de la tête; dans les chapitres suivants nous décrivons les combinaisons des mouvements et leur figuration par notre système. Le lecteur trouvera enfin dans notre livre quelques exemples d'enregistrement des danses classiques et des exercices de gymnastique. Ces derniers exemples feront ressortir les quelques avantages que nous permettons de signaler à ceux qui s'occupent de l'enseignement de la gymnastique notamment la possibilité d'indiquer à l'élève au moyen de signes extrêmement simples *l'angle, la durée, le rythme,* de tel ou tel mouvement — conditions qui ne peuvent être exprimés par un dessin si bien qu'il fût executé et qui nécessiteraient de la part du professeur ou de l'auteur une explication plus ou moins longue.

Quant à l'application de notre système à la pratique * et en particulier à l'enregistrement des danses et des ballets entiers, des essais de ce genre ont été faits à Pétersbourg sous le contrôle d'une commission spéciale du Corps de Ballet Impèrial de S^NT^. Pétersbourg. Les résultats obtenus sont consignés dans un procés-verbal redigé par la dite commission au quel je renvoie le lecteur afin d'éviter les répétitions. (Voir page 65.)

Ce livre devant représenter au public la base générale de mon système les détails de l'enregistrement des danses et des ballets n'ont pu y trouver place.

---

* Nous ne faisons que mentionner nos essais d'enregistrement des mouvements pathologiques (en particulier ceux des choréïques et des hystériques) faits dans les hôpitaux — nos expériences à ce sujet n'étant pas nombreuses.

Les détails de l'alphabet des mouvements et son application pratique feront le sujet des publications que je dois faire paraître sous peu de temps.

J'espère que la base genérale de l'alphabet des mouvements que j'ai exposée dans mon livre trouvera un accueil favorable parmi les artistes comme parmi tous ceux qui ont besoin de décrire des mouvements complexes du corps humain.

Je remercie d'avance toutes les personnes qui voudront bien me faire parvenir leurs indications ou leurs remarques.

Paris,
Décembre 1891.

NOTES ANATOMIQUES

AVANT d'exposer le système d'enregistrement des mouvements du corps humain, je crois utile de jeter un coup d'œil rapide sur la structure anatomique, structure qui m'a servi de fil conducteur dans la composition de ce système.

L'application pratique de ce système étant facilement saisissable sans données anatomiques, les lecteurs pourront ne pas s'y arrêter longtemps.

Le squelette humain se présente sous la forme d'un système de levier. Ce système porte des muscles qui, sous l'influeuce des excitations nerveuses, se contractent et font mouvoir ces leviers. Tous les mouvements du corps sont sous la dépendance de la contraction des muscles insérés aux os du squelette.

Nous venons d'indiquer les muscles comme étant la base de tous les phenomènes du mouvement ; mais l'élasticité des os et les ligaments jouent aussi dans ces mouvements un rôle important.

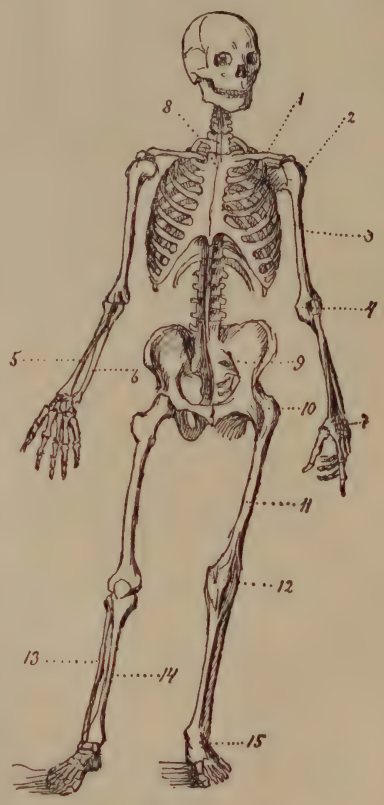


fig. 1.

Le physiologiste qui étudie le mécanisme des mouvements du corps prend pour point de départ de ses recherches les données anatomiques de tout l'appareil locomoteur, c'est-à-dire les descriptions exactes des muscles, des nerfs, des os, des articulations, etc.

Quant à nous, nous dirons seulement quelques mots du mécanisme du squelette humain

Le squelette se divise en trois parties : le crâne, le tronc et les membres.

La colonne vertébrale forme la base du tronc. Elle supporte en haut la tête et s'adapte en bas sur le bassin en s'y attachant solidement. La colonne vertébrale forme un axe à la fois solide et flexible, composé de 24 pièces superposées et percées d'un canal central ; elle n'est pas rectiligne : convexe en avant à la région verticale, concave à la région dorsale et de nouveau convexe à la région lombaire, elle décrit trois courbures de sens contraires.

Excepté les deux premières, les vertèbres ont des caractères typiques communs.

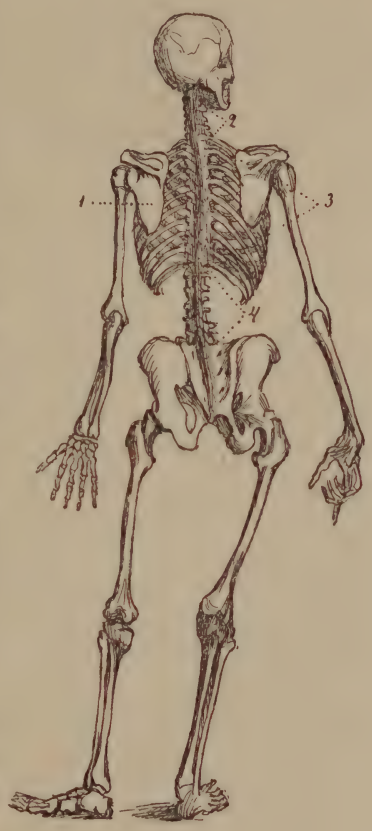


fig. 2.

fig. 3.

Chacune d'elles est constituée par les trois parties suivantes : 1. corps, 2. arc et 3. apophyses situées sur ces derniers. Les arcs unis entre eux forment un canal qui contient la moëlle épinière. Les vertèbres sont soudées par des cartilages de différentes grandeurs, ce qui donne sa mobilité à la colonne vertébrale.

Chaque cartilage intervertébral forme un petit coussin élastique qui permet à la vertèbre située au dessus de se déplacer un peu dans tous les sens, mais en même temps il la lie intimement à celle qui est au dessous. Quoique la mobilité de chaque couple de vertèbres soit très limitée, cependant en tenant compte de tous les mouvements partiels de chaque vertèbre nous comprendrons le haut degré de mobilité et de flexibilité de toute la colonne vertébrale.

La cage thoracique est formée, en avant par le sternum, en arrière par les vertèbres dorsales et latéralement par les côtes unies au sternum au moyen des cartilages intercostaux ; de telle façon que, pendant la respiration, la cage thoracique peut se dilater sensiblement.

Les membres supérieurs sont attachés au tronc par l'épaule, les membres inférieurs, par le bassin.

L'épaule est formée de l'omoplate et de la clavicule.

L'omoplate, par l'intermédiaire de son articulation,

continue le membre supérieur formé en haut par l'humérus, plus bas par l'avant-bras fait de deux os, le radius et le cubitus ; le premier correspondant au pouce, le second, au petit doigt.

En dernier lieu, nous avons la main avec une conformation particulière, c'est ainsi qu'elle comprend le carpe avec huit osselets, le métacarpe avec ses cinq os, les phalanges et les phalangettes.

Le membre inférieur est ainsi composé : en premier lieu se trouve le femur, puis, la jambe, composée du péroné et du tibia ; ces parties sont continuées par le pied avec ses sept os du tarse, ses cinq os du métatarse et ses phalanges et phalangettes.

Le squelette est donc constitué d'un grand nombre d'os qui sont unis entre eux de différentes façons et par des articulations diverses.

Aucune des articulations ne peut être considérée comme absolument immobile, mais la mobilité de quelques unes est si peu considérable qu'on peut la regarder comme presque nulle.

On nomme articulations régulières la réunion de deux ou plusieurs os qui se touchent par leurs faces lisses (couvertes de cartilages) et qui sont renforcés par les ligaments, de telle façon que leur situation relative puisse changer, c'est-à-dire qu'ils puissent se mouvoir.

De la forme des surfaces articulaires, de la disposition des ligaments qui aident certains mouvements et en limitent d'autres, dépend le degré de mobilité de l'articulation.

Les anatomistes, en tenant compte des différents degrès de mobilité et de la forme différente des surfaces articulaires, divisent les articulations en plusieurs catégories.

Pour notre travail, il suffira d'indiquer que certaines articulations permettent le mouvement dans tous les sens, d'autres dans les deux sens opposés et que d'autres enfin ne le permettent que dans un même plan.

Aux articulations du premier genre appartiennent les articulations de l'épaule (scapulo-humérale) et du bassin (coxo femurale) Celles-ci sont disposées de telle façon que la surface articulaire sphérique d'un os communique avec la cavité de l'autre.

fig. 4.

Dans ce cas, le premier os peut se mouvoir dans tous les sens, mais l'amplitude de ce mouvement dépend de la forme de la cavité ; moins celle-ci est profonde, plus le mouvement est libre, et au contraire plus la cavité articulaire est profonde, moins ample est le mouvement.

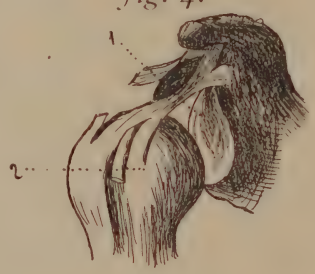


fig. 5

L'articulation de l'épaule peut servir d'exemple dans le premier cas, celle

de la cuisse dans le second cas ; voilà pourquoi les mouvements du membre supérieur sont plus amples que ceux du membre inférieur.

Les mouvements de l'articulation coxo-fémurale se font autour des trois axes pricipaux, qui se rencontrent sous l'angle de 90°. Les plus amples mouvements de cette articulation sont la flexion et l'extension (c'est-à-dire l'abaissement et l'élévation de la cuisse). En état de flexion ou d'extension, les os de l'articulation forment entre eux un angle qui se mesure par degrés.

Le maximum de la flexion du membre inférieur atteint 76° et celui de l'extension pas plus de 10° ; la flexion peut aussi aller jusqu'à 115°, mais il faut qu'en même temps le genou soit en état de flexion.

Les autres formes de mouvement dans cette articulation sont l'adduction et l'abduction. Dans l'abduction, la cuisse s'éloigne en dehors de la ligne médiane, dans l'adduction, elle s'en rapproche ; en outre, nous voyons cette articulation faire le mouvement de rotation et de circumduction. Dans le premier cas, l'extrémité de l'os décrit un arc autour de son propre axe, dans la circumduction, elle décrit une surface conique autour d'un axe virtuel.

L'articulation de l'épaule appartient au groupe des articulations les plus amples de tout le corps. Les mouvements qu'elle accomplit sont des plus variés et cela sous la dépendance, non seulement de

la forme des surfaces articulaires, mais aussi de toute l'épaule qui décrit une série de mouvements aidant l'articulation à se déplacer.

La flexion et l'extension de l'articulation (ou élévation et abaissement du bras) sont limitées. Le maximum de la flexion est 63° ou 64° et de l'extension, 20° ou 21°.

Les plus amples des mouvements dans cette articulation sont l'abduction et l'adduction. L'abduction du bras (élevation du bras en dehors) se fait jusqu'à ce qu'il soit horizontal, s'il continue à se lever, ce mouvement se fait à l'aide de toute l'épaule.

La rotation dans cette articulation s'accomplit librement jusqu'à 90°.

Les articulations du coude et du genou appartiennent à la classe des articulations qui permettent les mouvements principalement dans un sens, lequel, dans ce cas, est diamétral. Ces mouvements sont la flexion et l'extension de l'avantbras et de la jambe.

fig. 6.

fig. 7.

Dans l'articulation du genou nous avons encore le mouvement de rotation, mais à la condition que le genou soit en même temps en flexion. A mesure que le genou fléchit, le mouvement rotatoire devient plus

Dans notre système nous considérons donc quatre catégories de flexion et d'abduction ou pour mieux dire quatre degrés d'élévation du bras en avant et en dehors ; les deux premiers mouve-

ments s'accomplissent à l'aide seulement de l'articulation, aux deux autres s'ajoutent ceux de l'épaule.

libre et lorsque le genou forme un angle de 90°, il atteint son maximum.

La rotation en dehors va jusqu'à 30°, en dedans, 10°.

La rotation de l'avant bras ne se fait pas dans l'articulation du coude, mais elle a lieu dans la radio-cubitale.

Les articulations du pied et du poignet revêtent une forme compliquée.

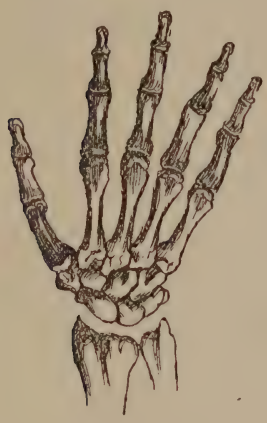


fig. 8. main.

fig. 9. pied.

Dans la première, l'os principal est l'astragale qui s'articule en haut avec le tibia et le péroné, en bas avec le calcanéum, et en avant avec le scaphoïde.

La série des articulations du poignet se trouve entre la partie inférieure des os de l'avant bras, d'un côté, et des os du métacarpe, de l'autre.

Dans l'un et l'autre cas on observe les mouvements dans les deux sens, qui sont perpendiculaires.

Les mouvements autour de l'axe horizontal se nomment flexion et extension, et les mouvements autour de l'axe perpendiculaire, abduction et adduction.

Quelques mots encore d'une catégorie d'articulations qui sont constituées de telle façon qu'un des os de l'articulation présente l'axe autour duquel se fait le mouvement de l'autre.

Comme exemple classique de ce fait, nous pouvons citer l'articulation des ceux premières vertèbres entre elles. La deuxième vertèbre (axis) présente en avant une apophyse (odontoïde) qui forme un axe sur lequel se fait le mouvement de la première vertèbre (atlas) avec le crâne.

Dans les mouvements de côté de la tête, l'atlas se meut autour de l'apophise odontoïde et décrit un arc assez étendu.

Nous pouvons citer encore un exemple d'un cas de cette catégorie, c'est l'articulation radiocubitale.

TABLE DES FIGURES

FIG. 1

1.) Clavicule
2.) Articulation scapulo humerale.
3.) Humerus
4.) Articulation du coude
5.) Radius
6.) Cubitus
7.) Poignet
8.) Sternum
9.) Bassin
10.) Articulation coxo-femurale)
10.) Femur
12.) Articulation du genou
14.) Tibia
15.) Articulation du pied

FIG. 2

1.) Omoplates
2.) Portion cervicale de la colonne vertébrale
3.) Portion dorsale
4.) Portion lombaire

FIG. 4

Articulation scapulo-humerale
1.) Cavité glenoïde
2.) Tête de l'humérus

FIG. 5

Articulation coxo-fémurale
1.) Cavite glenoïde
2.) Tête du femur

FIG. 6

Articulation du genou
1.) Extremité inférieure du fémur
2.) Tibia
3.) Péroné

FIG. 7

Articulation du coude
1.) Extremité inférieure de l'humérus
2.) Cubitus
3.) Radius

CHAPITRE I.

NOTES ET SIGNES

Ces aperçus sur l'anatomie appliquée aux mouvements suffiront, bien que succincts, pour faire comprendre la base du système que l'auteur a l'avantage de présenter dans ce livre au public.

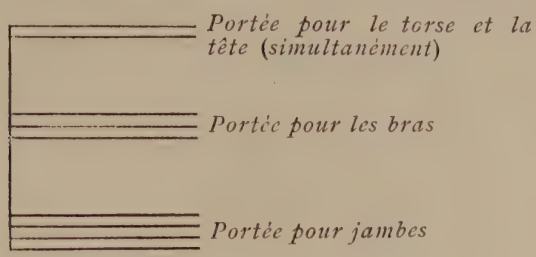
Notre méthode est établie sur le même fondement que celle dont se servent les musiciens pour noter les sons.

Et d'abord, nous posons ce principe que les mouvements sont divisés en deux catégories, les mouvements principaux et les mouvements secondaires. (1)

Les mouvements principaux sont ceux du torse entier et des membres entiers et les mouvements secondaires, ceux des parties du torse et des parties des membres. Les mouvements principaux se font dans les directions suivantes : en avant (flexion), de coté (abduction) et en arrière (extension).

Notre système enregistre ces mouvements principaux de la façon suivante.

(1) Il y a néanmoins quelques exceptions.



Les notes qui servent à indiquer les mouvements et qu'on place sur ces portées ont deux formes : la forme oblongue pour le contact au sol, la forme ronde pour indiquer le lancement ou le maintien en l'air.

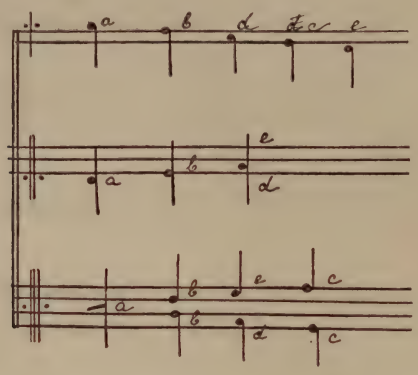
Elles ont encore deux autres formes :

pour la jambe et le bras droits,

pour la jambe et le bras gauche.

On peut voir déjà que ces notes placée de telles ou telles façons sur les portées indiqueront tels ou tels mouvements, mais on comprendra mieux tout ce que peut donner cette méthode si nous ajoutons que chaque portés a sa clef.

Du moment, en effet, où nous connaissons par la clef la partie du corps et la position normale nous possédons les mouvements principaux de cette partie

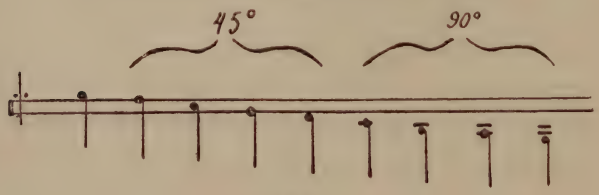


a) note de la position normale ; *b*) en avant ; *c*) en arrière ; *d*) à droite ; *e*) à gauche ;

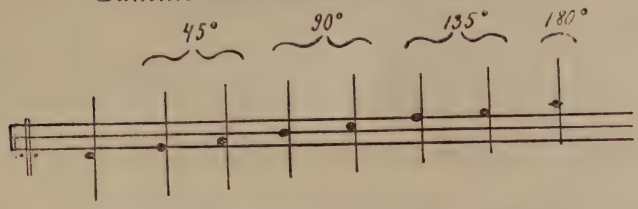
Les notes indiquent, il est vrai, le premier degré des mouvements, mais pour obtenir le 2me, le 3me etc. degré d'un mouvement on n'a qu'à recourir, comme dans la musique, aux lignes supplémentaires. Nous examinerons ces indications dans les prochains chapitres.

En prenant l'angle de 45° pour le 1er degré des mouvements, on obtient des gammes de mouvements principaux absolument identiques aux gammes musicales.

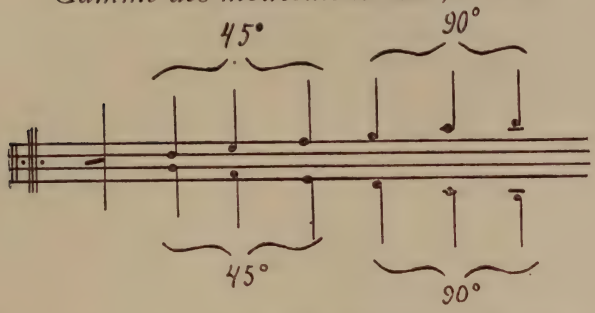
Gamme des mouvements du torse.



Gamme des mouvements des bras.



Gamme des mouvements des jambes.



Nous désignons alors les mouvements secondaires par les signes complémentaires suivants :

Pour la flexion des parties symétriques ou le mouvement en avant des parties assymétriques. } —

Pour l'extension des parties symétriques ou le mouvement en arrière des parties assymétriques. } x

Pour l'adduction des parties symétriques ou le mouvement à droite des parties assymétriques. } ∩

Pour l'abduction des parties symétriques ou le mouvement à gauche des parties assymétriques } ∪

Pour la rotation ⌉ ⌋

Pour les mouvements circulaires ∾ ∽

Tous les degrés de mouvements enregistrés par notre système peuvent être agrandis à l'aide du signe > ou diminués à l'aide du signe <

Voilà tous les signes et notes dont est composé notre système et les expériences ont demontré qu'il est possible de noter avec leur aide tous les mouvements d'ensemble ou partiels du corps humain.

CHAPITRE II.

MOUVEMENTS DES JAMBES.

MOUVEMENTS PRINCIPAUX.

Voici les signes que notre système emploie à l'enregistrement des mouvements principaux des jambes (1) :

1) *Les mouvements en avant sont marqués* :

pour la jambe gauche par une note sur la 3me ligne et pour la jambe droite par une note sur la 2me ligne

2) *Les mouvements du coté* sont marqués :

pour la jambe gauche, le mouvement à gauche, par une note entre la 3me et 4me lignes,
et pour la jambe droite, le mouvement à droite, par une note entre la 2me et la 3me lignes.

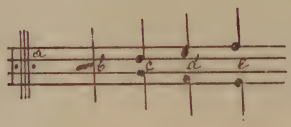
3) *Les mouvements en arrière* sont marqués ;

pour la jambe gauche par une note sur la 4me ligne et pour la jambe droite par une note sur la 1ere ligne.

(1) Dans notre portée des jambes les deux lignes en bas sont pour la jambe droite et les deux lignes en haut — pour la jambe gauche.

MOUVEMENTS DES JAMBES.

En résumé si nous voulons obtenir la reproduction écrite des mouvements principaux, nous plaçons sur la portée la clef des jambes et nous avons les notes suivantes :



a) *clef des jambes* ; b) *note de la position normale* ; c) *notes des mouvements en avant* ; d) *de coté* ; e) *en arrière.*

On voit que ces notes déterminent d'une façon très distincte la direction du mouvement des jambes. Cependant il reste encore à déterminer la dimension exacte de ce mouvement et à l'exprimer par notre système. Pour cela il faut partir de ce fait que les mouvements principaux donnent, d'après les mesures anatomiques, les angles maximaux suivants : le mouvement d'élévation, en avant 76°, le même mouvement de coté 45° et enfin en arrière 10° (1).

Les degrès peuvent être élevés si le mouvement est accompagné de l'inclinaison du bassin dans cette condition : un pied étant à terre, pendant que l'autre s'élève.

Les figures 10 et 11 donnent l'idée de ces mouvements et montrent les degrés qu'on peut enregistrer dans notre système.

(1) l'élévation en avant peut bien donner un angle de 115° mais à la condition que le genou soit fléchi.

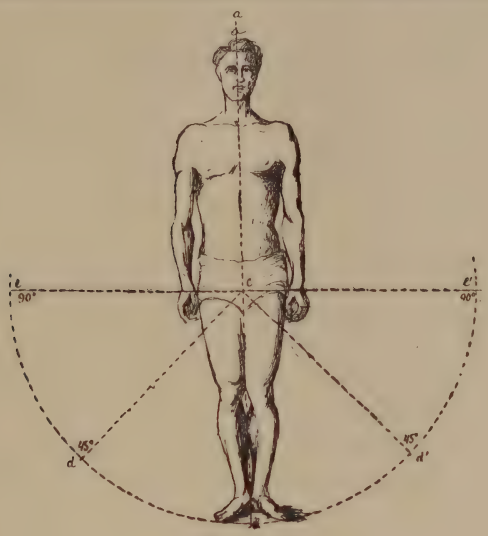


fig. 10.

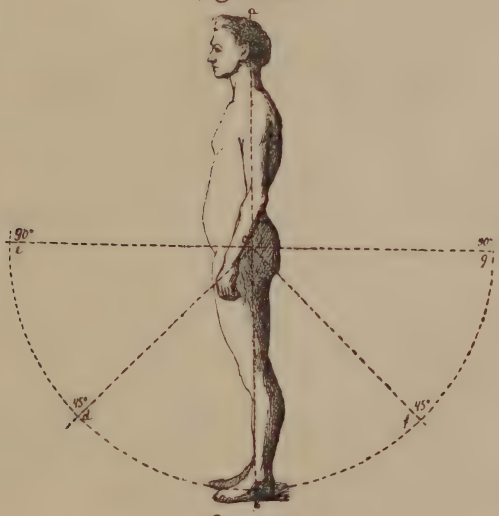


fig. 11.

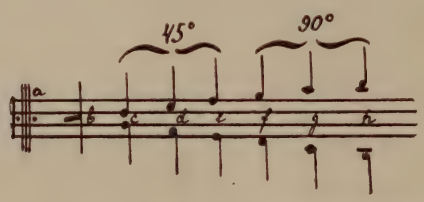
MOUVEMENTS DES JAMBES.

La position des jambes *cd* et *cd*¹ *fig. 10* determine le premier degré de l'élévation de coté : les angles *bcd* et *bcd*¹ égalent chacun 45°. La position des jambes *ce* et *ce*¹ détermine le second degré dont les angles *bce* et *bce*¹ égalent chacun 90°.

La figure 11 montre les mouvements des jambes en avant et en arrière ; nous avons ici les mêmes degrés d'élévation que dans la figure précédente.

Apres avoir ainsi classé les mouvements selon leurs degrés, il nous est facile de les exprimer dans notre système linéaire en ayant recours aux lignes complémentaires.

Nous obtenons ainsi une gamme des mouvements principaux pour chaque jambe.



a) *clef des jambes ;* b) *note de la position normale ;* c) *notes des mouvements en avant ;* d) *de coté ;* e) *en arrière* ; f) *en avant ;* g) *de coté ;* h) *en arrière.*

MOUVEMENTS SECONDAIRES.

C'est de l'articulation coxo-fémurale que portent tous les mouvements principaux des jambes. La même articulation donne encore les mouvements secondaires suivants :

fig. 12.

1) les mouvements d'adduction et d'abduction de la jambe élevée.
2) les mouvements de rotation.

La *fig. 12* montre le mouvement d'adduction de la jambe élevée.

La *fig. 13* montre l'abduction de la jambe élevée.

Les mouvements dont nous venons de parler sont figurés dans notre système par des signes complémentaires placés sur la queue de la note :

Signes de l'adduction de la jambe élevée :

Signes de l'abduction de la jambe élevée :

Ces signes indiquent également que l'angle d'abduction ou d'adduction soit 45°.

D'après la construction anatomique de l'homme, chaque pied est tourné en dehors d'environ 30°, cette déviation forme ce qu'on peut appeler la rotation normale (*v. fig. 10*)

La rotation de la jambe se fait dans deux directions seulement : en dehors et en dedans.

fig. 13.

fig. 14.

La rotation en dehors (*fig. 14.*) est marquée par les signes suivants placés sur la queue de la note :

La rotation en dedans (*fig. 15.*) est marquée par les signes suivants placés sur la queue de la note :

Ces signes indiquent aussi la mesure de l'angle de rotation à 30 degrés de la position normale.

fig. 15.

L'art chorégraphique exigeant souvent une rotation de 45° en partant de la position normale, nous notons de la manière suivante cette rotation qu'on peut denomer second degré de rotation :

Rotation en dehors.

Rotation en dedans.

Mouvements du genou :

Tous les mouvements qui partent de l'articulation du genou se réduisent à trois degrés de flexion.

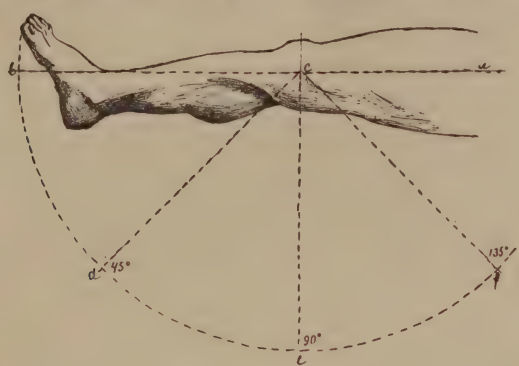


fig. 16.

La *fig. 16.* montre ces mouvements qui sont exprimés dans notre système par des signes complémentaires placés sur la queue de la note.

La jambe *acb* en se plaçant en *acd* forme le premier degré de flexion ; l'angle *bcd* est de 45° ; nous l'exprimons pour les deux jambes avec ces deux signes :

Arrivée à la position *ace*, la jambe donne un angle *bce* de 90°, c'est le second degré de flexion, que nous exprimons par les signes :

Enfin la jambe placée en position *acf* forme l'angle *bcf* de 135°, troisième degré de flexion que notre système note ainsi :

Mouvements du pied.

Les mouvements du pied sont ; la flexion (flexio plantaris), l'extension (flexio dorsalis), l'adduction, l'abduction et la rotation.

Les mesures anatomiques de ces mouvements présentent les angles suivants : flexion 40°, extension 27°, adduction 16°, abduction 6°, rotation en dedans 10°, rotation en dehors 20°. Ce sont des signes complémentaires placés sur la ligne précédant la note, qui servent, dans notre système, à la figuration de ces mouvements.

fig. 17.

La *fig. 17.* représente la flexion et l'extension. Le pied *ab* arrivant à la position *ad* forme un angle de 40° ; cette position se trouve reproduite par le signe :

L'exercice de la choregraphie parvient à agrandir l'angle j'usqu'à 60° et même 70° ; nous notons cette position comme le deuxième degré de flexion et le reproduisons par le signe :

Le pied *ab* se trouvant dans la position *ac* montre le mouvement inverse (extension). Cette position se trouve figurée par le signe :

fig. 18. *fig. 19.* *fig. 20.*

La *fig. 18.* indique la position normale du pied.

La *Fig. 19.* indique les mouvements d'adduction du pied.

La *Fig. 20.* l'abduction.

Signe pour le mouvement d'adduction ♯ ⅂

Signe pour le mouvement d'abduction ♯ ⅂

fig. 21. *fig. 22.*

La *Fig. 21.* représente la rotation en dehors du pied et la *Fig. 22.* la rotation en dedans, rotations ainsi notées dans notre système :

Signe de rotation en dehors.

Signe de rotation en dedans.

Contact du pied au sol.

Le contact du pied au sol peut être complet ou partiel. Le contact complet se désigne par une note oblongue, comme nous l'avons déjà dit à la page 13, et le contact partiel, c'est-à-dire quand les orteils seuls touchent le sol (*fig* 23.) par une ligne verticale à côté de la ligne du pied.

fig. 23.

L'art chorégraphique possédant une autre position, celle du contact au sol par la seule pointe du pied nous notons ce mouvement par trois lignes verticales.

Enfin le contact au sol par le talon est figurée de façon suivante.

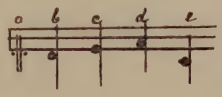
CHAPITRE III.

MOUVEMENTS DES BRAS.

MOUVEMENTS PRINCIPAUX.

Les principaux mouvements de l'articulation de l'épaule se reduisent à l'élévation des bras en avant (flexion), de côté (abduction) et en arrière (extension).

Pour reproduire ces mouvements d'après notre système, il faut observer les mêmes regles que pour les mouvements des jambes c'est-à-dire que la queue en bas indique le bras droit et la queue en haut le bras gauche.



a) *clef des mouvements des bras* ; b) *la note de la position normale* ; c) *note du mouvement des bras en avant* ; d) *de coté* ; e) *en arrière.*

fig. 24.

La *fig. 24.* et *25.* indiquent les degrés du mouvement que nous envisageons dans notre système.

Nous divisons donc les mouvements d'élévation des bras en 4 degrès le 1er degrés donne un angle de 45°, le 2me un angle de 90°, le 3me un angle de 135° et le 4me un angle de 180°.

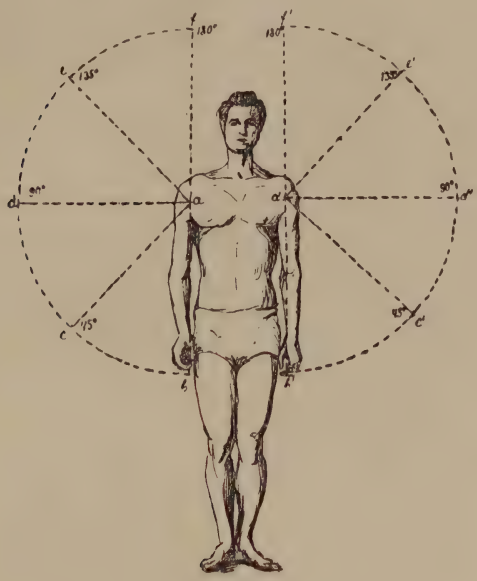
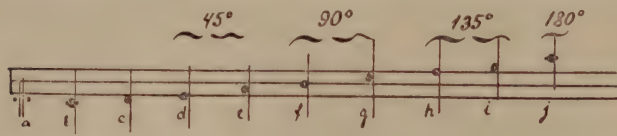


fig. 25.

L'élévation des bras dans l'articulation scapulo-humérale ne peut s'élever qu'aux angles suivants : 64° en avant, de côté 65°, en arrière 21°. Si on continue l'élévation jusqu'à 90°, 135° et 180° (v. fig. 24-25), le mouvement de l'humérus entraine celui de l'omoplate.

En indiquant par des notes les degrés d'élévation nous avons *la gamme des mouvements principaux des bras.*



a) *clef des mouvements des bras ;* b) *élévation des bras en arrière* ; c) *note de la position normale ;* d) *élévation des bras en avant* ; e) *id. de coté* ; f) *id. en avant* ; g) *id. de côté* ; h) *id. en avant* ; i) *in de côté* ; j) *en haut* (*élévation maxima*).

MOUVEMENTS SECONDAIRES.

Les mouvements secondaires des bras partant de l'articulation de l'épaule sont l'abduction et l'adduction des bras élevés et la rotation.

fig. 26.

fig. 27.

La *fig. 26.* montre l'adduction et la *fig. 27.* l'abduction des bras élevés.

Notre système fait figurer ces mouvements par des signes placés sur la queue de la note :

Signe de l'adduction des bras élevés.

Signe de l'abduction des bras élevés

Ce signe indique aussi l'angle du mouvement de 45°.

La rotation du bras est possible dans deux directions différentes : en dehors et en dedans.(1)

fig. 28.

fig. 29.

La *fig. 28.* montre la position normale du bras, coude plié.

La *fig. 29.* montre le degré de la rotation en dehors.

(1) La rotation dans l'articulation du bras se mesure le bras plié.

La *fig. 30.* le degré de la rotation en dedans.

Signe de la rotation en dehors

Signe de la rotation en dedans

Mouvements du coude.

Les mouvements du coude se réduisent comme ceux du genou à trois degrés de flexion qui sont indiqués par des signes placés sur la queue de la note.

fig. 30.

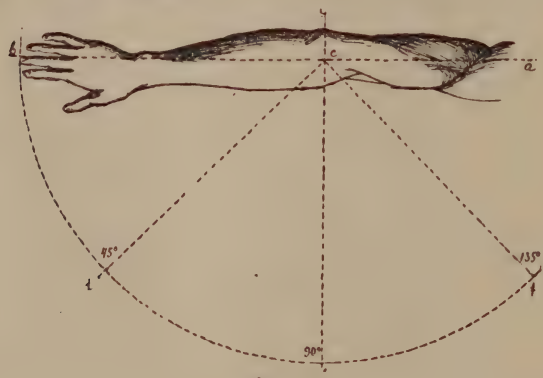


fig. 31.

La *fig. 31.* montre ces mouvements. La position *cd* de l'avant bras forme le premier degré de flexion: l'angle *bcd* égale 45° ;

Ce mouvement est indiqué par les signes :

La position *ce* représente le second degré, l'angle de cette position est de 90° et se trouve reproduit par les signes :

Le troisième degré est la position *cf* dont l'angle de 135° est figuré par les signes :

Mouvements du poignet.

Les mouvements du poignet se composent de la flexion, de l'extension, de l'adduction, de l'abduction et de la rotation. D'après les mesures anatomiques, ces différents mouvements donnent les angles de : 84° pour la flexion, 68° pour l'extension, 27° pour l'adduction et 35° pour l'abduction.

Notre système enregistre ces mouvements par des signes complémentaires placés sur la ligne précédant la note.

fig. 32.

La *fig. 32.* nous montre la flexion et l'extension du poignet. Le poignet *ab* en arrivant à la position *ac* forme un angle de 45° enregistré par le signe :

Arrivant à la position *ad* le poignet donne une extension de 45° notée par le signe :

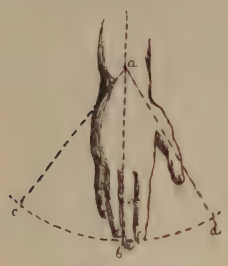


fig. 33.

La *fig. 33.* reproduit l'adduction et l'abduction du poignet représentées par les signes suivants :

Le poignet *ab* arrivant à la position *ad* représente l'adduction et la position *ac* l'abduction.

Signe d'adduction. ¢ ⌉

Signe d'abduction. ₱ ⌉

fig. 34.

fig. 35.

La *fig.* 34. représente la rotation du poignet en dehors et la *fig.* 35. la rotation en dedans.

Signe de la rotation en dehors; ꝥ ⌉

Signe de la rotation en dedans :

Il y a encore quelques signes pour les mouvements des doigts.

La demi flexion des doigts se note par une ligne verticale placée à côté de la ligne sur laquelle sont indiqués les mouvements du poignet, la flexion complète par deux lignes placées au même endroit.

Signe de la demi flexion des doigts :

Signe de la flexion complète des doigts :

LE MOUVEMENT DES ÉPAULES.

Les mouvements de chaque épaule sont possibles dans les directions suivantes: en avant, en arrière et en haut.

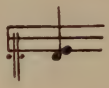
Pour figurer ces différents mouvements, ou a recours aux notes complémentaires qui accompagnent les notes principales de chaque bras.

fig. 36.

La *fig. 36* montre le mouvement des épaules en avant, mouvement que notre système reproduit ainsi :

pour l'épaule droite.

pour l'épaule gauche.



pour les deux épaules.

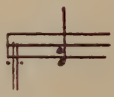
fig. 37.

La *fig. 37.* montre le mouvement des épaules en arrière ;

Nous notons comme suit ce mouvement :

pour l'épaule droite.

pour l'épaule gauche.



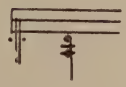
pour les deux épaules

MOUVEMENT DES BRAS.

La *fig. 38.* présente le mouvement des épaules en haut. Nous figurons ainsi ces deux mouvements :

fig. 38.

pour l'épaule droite.



pour l'épaule gauche.

pour les deux épaules.

CHAPITRE IV.

MOUVEMENTS DU TORSE.

MOUVEMENTS PRINCIPAUX :

Les mouvements principaux du torse sont : les mouvements en avant, en arrière, à droite et à gauche. Les *fig.39-40.* nous montrent les degrés de ces mouvements principaux.

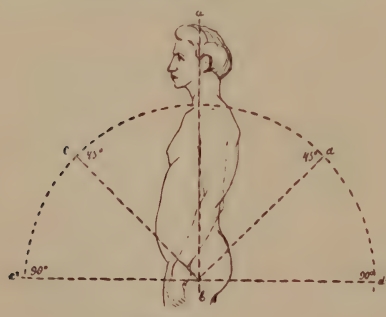


fig.39.

Le torse dans la position *cb* (fig. 39.) est au premier degré du mouvement en avant: l'angle *abc* égale 45° ; la position *c²b* forme le second degré, dont l'angle est de 90°, etc.

Dans la position *bd* (fig. 39). le torse est au premier degré du mouvemet en arrière ; l'angle *abd* égale 45° ; il est au second degré dans la position bd^2 dont l'angle égale 90o etc.

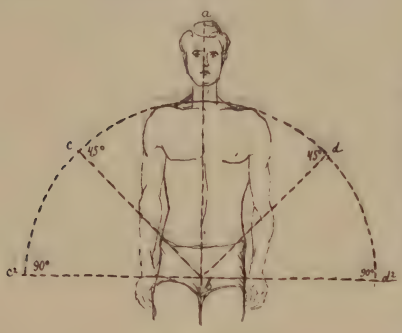
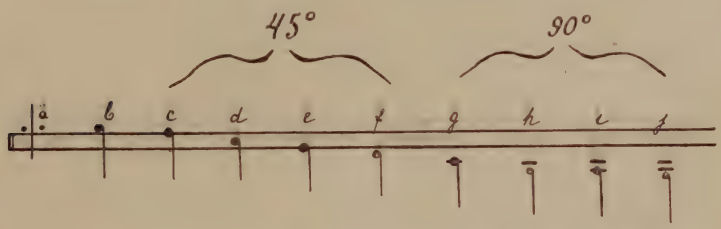


fig. 40.

Nous retrouvons dans les mouvements du torse à droite et à gauche, représentés dans la *fig. 40*, les mêmes angles de 45°, 90° etc.

Les mouvements étant ainsi gradués d'après leurs angles, nous pouvons facilement les exprimer dans notre système à l'aide des lignes supplémentaires :



a) *clef des mouvements du torse*; b) *note de la position normale;* c) *note du mouvement du torse en avant*; d) *à droite*; e) *en arrière*; f) *à gauche*; g) *en avant*; h) à *droite*; i) *en arrière*; j) à *gauche.*

MOUVEMENTS SECONDAIRES.

Les mouvements secondaires du torse se réduisent à la flexion de la colonne vertébrale dans toutes les directions et à la rotation de la colonne vertébrale simultanément avec les épaules.

Dans notre système ces mouvements se trouvent figurés par des signes complémentaires placés sur la queue de la note du torse.

La *fig. 41.* montre les mouvements de la colonne vertébrale en avant et en arrière dont les signes sont :

fig. 41.

pour le mouvement en avant.

pour le mouvement en arrière.

La *fig. 42.* représente les mouvements de la colonne vertébrale à droite et à gauche.

fig. 42.

Signe du mouvement à droite.

Signe du mouvement à gauche.

Les mouvements sont possibles, non seulement dans les directions que nous venons d'enumérér, mais encore : en avant et à droite, en avant et à gauche, en arrière et à droite, en arrière et à gauche. Les mouvements dans ces dernières directions sont figurés par deux signes, indiquant ensemble chaque mouvement, par exemple.

fig. 43.

fig. 44.

La *fig 43* représente la rotation de la colonne vertèbrale à droite et la *fig. 44* la même rotation à gauche.

Signe de la rotation à droite.

Signe de la rotation à gauche.

Mouvements de la tête.

Les mouvements de la tête se réduisent aux inclinaisons dans tous les sens et à la rotation.

gif. 45.

fig. 46.

La *fig.*45 montre l'inclinaison de la tête en avant et en arrière ;

La *fig.* 46 l'inclinaison de la tête à droite et à gauche.

L'angle de chacune de ces inclinaisons égale 45°.

Notre système représente les mouvements de la tête par des signes supplémentaires placées sur la ligne qui précède la note du torse.

Signe de l'inclinaison en avant.

id id en arrière.

id id à droite.

id id à gauche.

Entre ces quatre directions principales il existe des mouvements intermédiaires que la tête peut exécuter et qui sont notés comme les mouvements analogues de la colonne vertébrale par deux signes indiquant les deux directions dans les intervalles desquelles ces mouvements s'exécutent.

par exemple

Les mouvements de rotation de la tête se font en deux sens : à droite et gauche.

Fig. 47.

Fig. 48.

La *fig. 47.* représente la rotation à droite, l'angle du mouvement égalant 45° — et la *fig. 48* la rotation à gauche — l'angle égalant aussi 45°. Ces mouvements sont figurés par les signes suivants;

Signe de la rotation à droite :

Signe de la rotation à gauche.

LES MOUVEMENTS CIRCULAIRES.

Nous connaissons encore des mouvements circulaires ou mouvements de circumduction qui se produisent lorsque l'extrémité d'un os décrit une surface conique autour d'un axe virtuel. Il n'y a que peu d'articulation parmi lequelles il faut placer le coude, qui ne peuvent accomplir ces mouvements que notre système figure d'après la methode employée pour les mouvements secondaires par les signes : ~ ∽

SIGNES D'AUGMENTATION ET DE DIMINUTION

Chaque mouvement peut être agrandi et diminué de la moitié du premier degré à l'aide des signes: > <

Les exemples suivants démontreront l'application pratique des ses signes :

Dans le premier exemple, le mouvement en avant de la jambe droite est agrandi, c'est à dire que l'angle du mouvement égàle 45° plus 22¹ | 2 .

Le deuxième exemple nous presente la diminution du mouvement au 2*me* degré; l'angle du mouvement égale 90° moins 22¹ |2 .

Le troisième exemple nous montre la diminution du mouvement au 2*me* degré dans l'àrticulation du genou; l'angle du mouvement égale; 90° moins 22¹ | 2 ,

C'est de cette façon que la notre système enregistre l'augmentation et la diminution de tous les autres mouvements.

CHAPITRE V.

DURÉE ET COMPOSITION DES NOTES.

Chaque note en déterminant le caractère du mouvement en indique par sa forme spéciale la durée relative.

Nous employons, comme dans la musique, les signes suivants : la ronde ○ , la blanche , la noire , la croche , la double croche , la triple croche et la quadruple croche

La valeur de ces notes est également la même qu'en musique ; une ronde égale deux blanches ; une blanche, deux noires,une noire, deux croches, une croche, deux doubles croches, une double croche, deux triples croches, une triple croche, deux quadruples croches,

Généralement nous adoptons les expressions employées, en musique pour régler la marche générale des mouvements :

Ainsi, *adagio*, à l'aise, indique que la ronde dure assez longtemps et que de cette durée dépend la durée des autres notes.

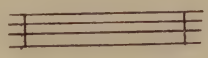
Voici les diverses expressions usitées :

Expressions Italiennes.	Expressions Françaises.
Largo	*Large.*
Lento	*Lent.*
Adagio	*Posément.*
Andante	*En marchant.*
Moderato	*Modéré.*
Allegro.	*Gai.*
Vivace	*Vif.*
Presto	*Rapide.*

Ce ne sont là, nous le voyons, que des durées relatives. — Pour obtenir des temps d'une durée rigoureusement exacte, on se sert du métronome.

DURÉE ET COMPOSITION DES NOTES.

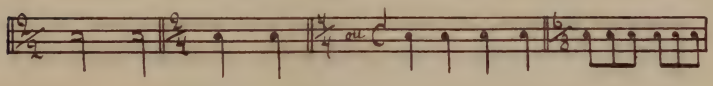
Les durées générales, largo, lento, etc. se subdivisent en intervalèes égaux qu'on nomme mesures et que des lignes perpendiculaires placées sur la portée indiquent au lecteur :



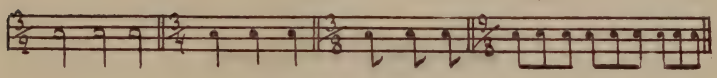
D'après le nombre de leurs parties les mesures se divisent en deux catégories : mesures à deux temps et mesures à trois temps.

Au commencement de la première mesure se trouve placée une fraction dont le numérateur indique la catégorie de la mesure et le dénominateur, le nombre de ses parties.

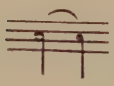
Mesure à deux temps.



Mesure à trois temps.



Le point placé après une note, dit point d'augmentation, indique que la note que le précède est augmentée de la moitié de sa valeur.

Ainsi, la blanche pointée vaut trois noires 

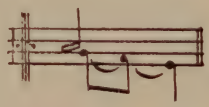
La noire pointée vaut trois croches etc.

Il est utile de dire que les durées des notes pour chaque jambe, ainsi que pour chaque bras, s'expriment d'une façon indépendante. Ecrivons, par exemple, la série des mouvements de chaque jambe sur la portée :

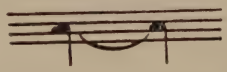
Cet exemple nous montre clairement que, pour chaque jambe, les notes, tout en conservant la valeur de la mesure, c'est-à-dire $^2/_4$ sont différemment et indépandemment réparties.

La même chose a lieu pour les bras,

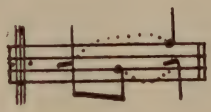
Quand deux ou plusieurs notes sont placées sur des lignes différentes et reliées par une ligne courbe, cela indique un mouvement coulant ou léger. Exemple



Une courbe reunissant deux notes, qui se trouvent sur la même ligne de la portée, indique la continuation du mouvement. Exemple:



Pour les mouvements des jambes nous avons encore une courbe pointée qui indique le déplacement du corps. Exemple:



Nous voyons dans cet exemple que la jambe gauche a fait un pas en avant.

Pour terminer, nous ajoutons que chaque particularité de la position du corps ou de la partie qui execute une série de mouvements, est indiquée sur la clef.

Dans les danses classiques, par exemple, où les jambes restent toujours dans le 2ME degré de rotation le signe de rotation se trouve sur la clef des jambes.

CHAPITRE VI.

LES TOURS DU CORPS.

Pour noter les tours incomplets du corps nous employons un système de chiffres placées au dessus de la portée des jambes.

Le chiffre 1 correspond à la position du corps représentée par *la fig.49*.

Le chiffre 2 correspond au tour représenté par *la fig.50*.

Le chiffre 3. correspond à la position de *la fig.51*.

Le chiffre 4. à celle de *la fig.52*.

Les chiffres 5, 6, 7 et 8. indiquent les points indermediaires entre les quatre precedants et subdivisent la circonference en 8 parties.

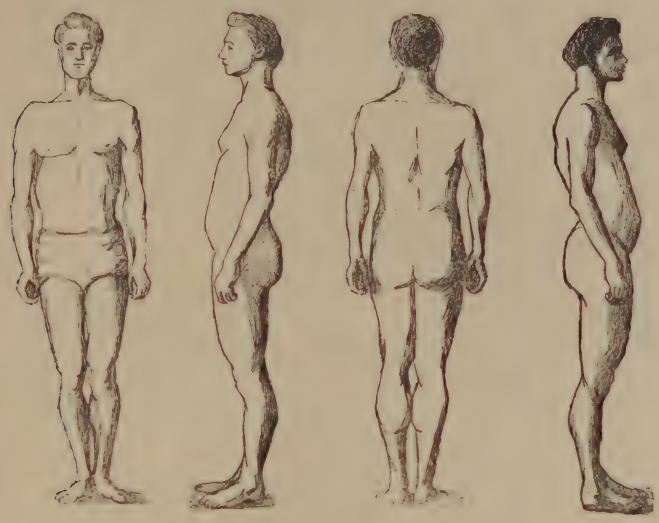


fig.49. *fig.50.* *fig.51.* *fig.52*

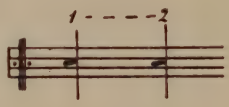
Si nous voulons determiner avec une plus grande précision nous pouvons, en nous servant de ce système de chiffres, subdiviser la circonférence en seize, trente deux parties etc. On procéde de la façon suivante: on divise l'intervalee de 1 à 5; nous indiquons le point obtenu par le chiffre 9; puis on divise l'intervalle de 5 à 2 en indiquant le point obtenu par le chiffre 10 et ainsi de suite.

Les tours complets (nommés en choregraphie pirouettes) se notent à l'aide du système de chiffres et de la manière suivante: on place d'abord le chiffre qui indique la position du corps dans laquelle le mouvement commence, puis à côté de ce chiffre on place, entre parenthèses, un autre qui determine le côté

vers lequel s'opere le mouvement.
Quand il faut reproduire deux ou plusieur tours complets on met à côté des parenthèses un petit chiffre qui indique le nombre. Par exemple: 1(5)^2 .

Dans tous les cas où les tours incomplets se produisent sans interruptions, les uns après les autres, on reunit les chiffres indiquant les positions correspondantes par une ligne pointée.

Exemple :



CHAPITRE VII.

GYMNASTIQUE.

Voici quelques exemples d'exercices gymnastiques, dont nous avons reproduit les mouvements par notre système, pris dans le „MANUEL D'EXERCICES GYMNASTIQUES DU MINISTÉRE DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE ET DES BEAUX ARTS".

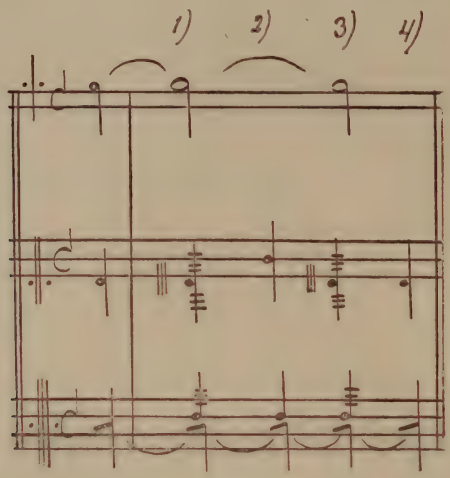
EXERCICE A.

Flexion et extension simultanée des membres supérieurs et inférieurs.

1. Fléchir la cuisse et la jambe gauche en amenant les poings aux épaules.
2. Étendre la jambe et les bras en avant.
3. Revenir à la position 1.
4, Station droite.

Répéter le mouvement de la jambe droite.

L'extension du membre supérieur peut se faire horizontalement, latéralement ou verticalement.



EXERCICE B.

S'élever sur la pointe des pieds avec mouvement des bras.

1. Poings aux épaules, mains fermées.

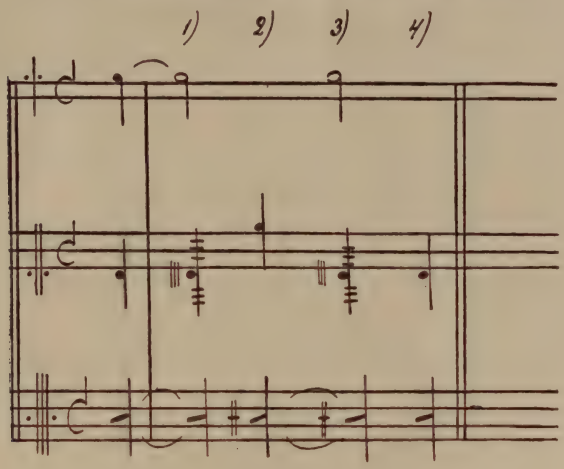
2. S'élever sur la pointe des pieds et étendre verticalement les bras et les doigts,

3. Fléchir les membres supérieurs en restant sur la pointe des pieds.

4. Station droite.

Ce mouvement peut s'exécuter en deux temps,

les bras étendus avec élévation latérale, élévation en avant et circumduction compléte de bras.



EXERCICE C.

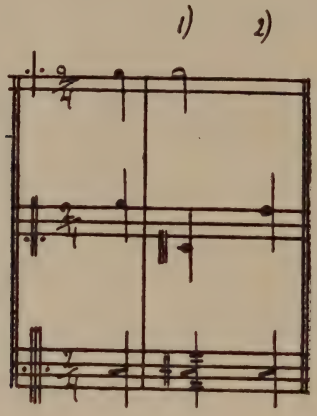
Flexion des membres inférieurs avec balancement des bras.
(préparation à l'impulsion du saut).

Positon: Station droite, les bras élevés et étendus.

1. Fléchir les membres inférieurs en abaissant vivement les bras en les portant en abduction en arrière.

2. Se relever immédiatement en projetant vivement les bras en l'air sans les fléchir.

A la position 1, le corps repose sur la pointe des pieds, les talons joints, les genoux légèrement écartés.



EXERCICE D,

Mouvements combinés du tronc et des membres supérieurs et inférieurs.

1. Élévation verticale des bras sans flexion, les doigts étendus.
2. Flexion du tronc avec abaissement des bras.
3. Flexion des membres inférieurs avec éléva-

tion horizontale des bras.

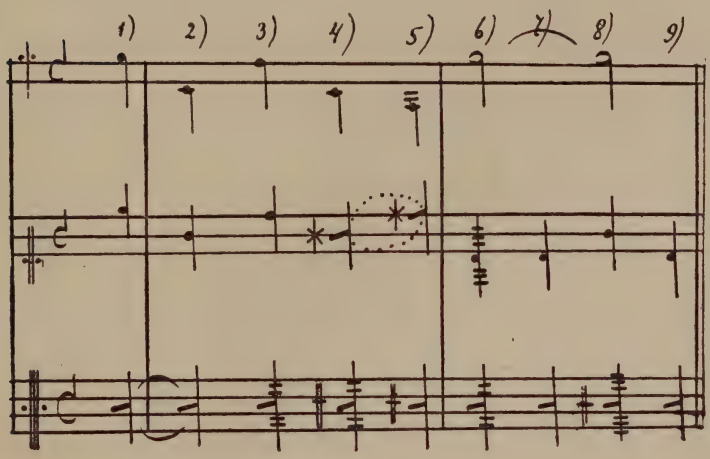
4. Mains sur le sol.

5. Extension des membres inférieurs, station sur les mains et les extrémités des pieds.

6 et 7. Flexion et extension des bras, le co bien allongé.

8. Retour à la station accroupie, les bras en avant.

9. Station verticale.



EXERCICE E.

Sautillements avec flexion du tronc.

Les élèves sautent sur place en portant fortement en avant les membres inférieurs étendus pendant

la suspension du saut et en revenant chaque fois après la chute à la station verticale.

CHAPITRE VIII.

LA CHOREGRAPHIE.

Le but de ce livre étant de presenter au public une nouvelle methode pour l'enregistrement des mouvements du corps, de créer, pour ainsi dire, un alphabet des mouvements, je ne peux entrer dans les details de l'art de la danse.

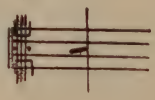
L'alphabet des mouvements peut servir au médecin pour noter les mouvements choréïques d'un malade aussi bien qu'au gymnaste pour enregistrer ses exercices et qu'au danseur pour apprendre ses mouvements de danse.

Les danses ne sont en général que des combinaisons des mouvements elementaires du corps, combinaisons faciles à décomposer, aussi est il facile de comprendre combien est aisé leur enregistrement

par notre méthode. Prenons, par exemple, les formules bien connues des danses classiques. Nous les traduirons de la façon suivante par notre système.

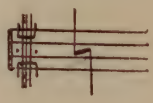
La position caractèristique des jambes dans les danses classiques est marquée par la clef:

La première position est marquée:

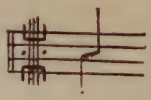


La cinquième position est marquée:

1.) La jambe droite en avant et la jambe gauche en arrière.

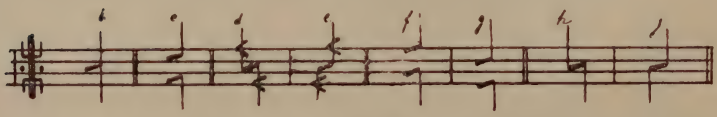


2.) La jambe gauche en avant et la jambe droite en arrière.



La troisième position en sa qualité de 5ME position diminuée est ainsi figurée:

CINQ POSITIONS:

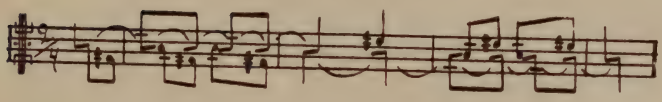


a) Clef pour les jambes. *b*)Première position. *c*)Deuxième position. *d*)Troisième position, jambe droite en avant; *e*)Troisième,

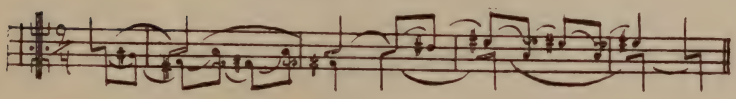
jambe gauche en avant. *f*) Quatrième position, jambe droite en avant. *g*) Quatrième position, jambe gauhce en avant. *h*) Cinquième position, jambe droite en avant. *j*) Cinquième position, jambe gauche en avant.

Petits battements tendus:

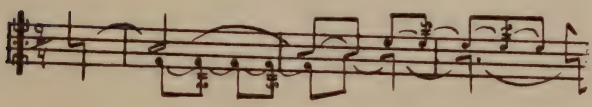
Battements fondus:



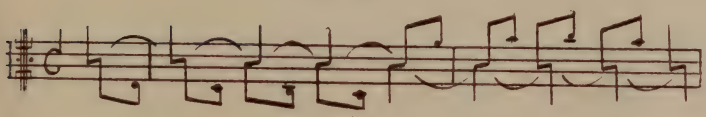
Ronds de jambe en dehors et en dedans à terre:



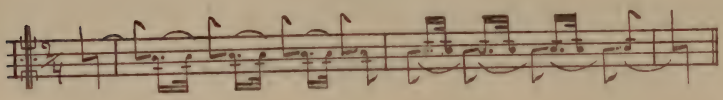
Ronds de jambe en dehors et en dedans en l'air:



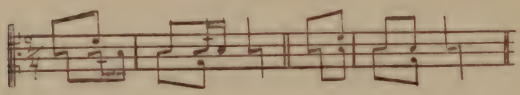
Grands battements:



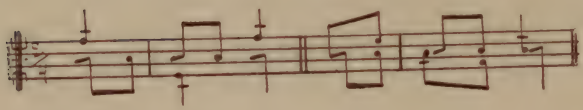
Petits battements sur le cou de pied:



Assemblés:

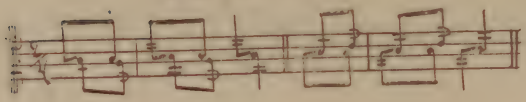


Pas jetés:

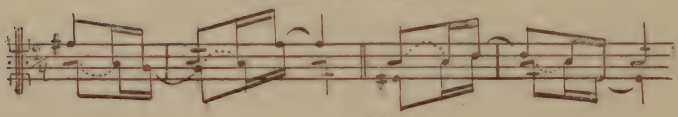


Pas coupés:

Pas ballonés:

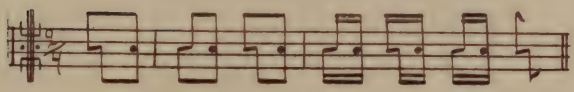


Pas balottés:

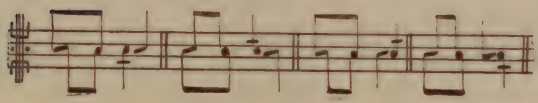


Pas glissés:

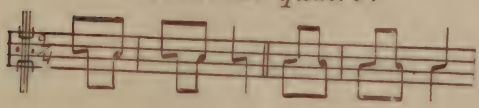
Changement des pieds:



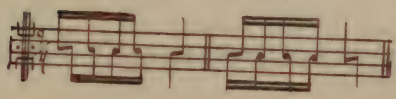
Entrechat trois:



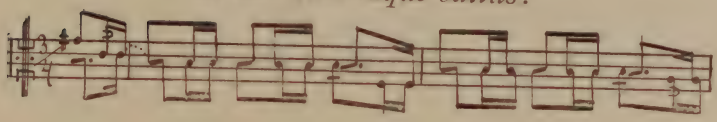
Entrechat quatre:

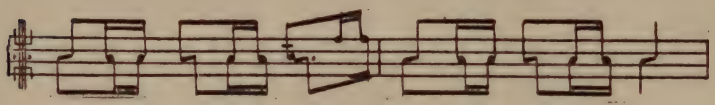


Entrechat six:

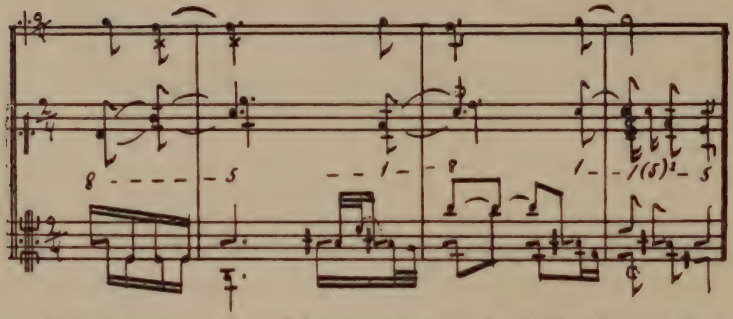


Brisés Télémaque battus:





Entrechat sept, Pas de bourré, Attitude alongée, Cabriole et pirouette sur le cou de pied:



Nous avons réussi à enregistrer de cette façon des ballets entiers et mêmes les danses les plus caractéristiques.

Les conférences que nous avons eu l'honneur de faire à ce sujet au conservatoire du Théâtre Imperial de St. Petersbourg ont amplement montré, et les artistes qui y assistaient s'en sont convaincus en mettant immediatement en pratique notre système, que cette methode enregistre dans tous leurs details les ballets les plus compliqués.

Voici le procés verbal redigé par la Commission de la troupe Impérial des ballets de St. Pétersbourg chargée d'examiner mon système.

Procès Verbal.
de la Commission de la troupe IMPÉRIALE *de ballet de St. Pétersbourg.*

La présidence était exercée par le gérant de la troupe IMPÉRIALE de ballet, Conseiller d'Etat actuel J. J. Rioumine et en qualité de membres étaint présents: Mrs. les maîtres de ballet des théâtres IMPÉRIAUX M. J. Petipas et L, J. Jwanow, les artistes de ces mêmes théâtres: E. O. Wazem, Ch. P. Johannson et P. A. Gherdt. La commission avait pour Secrétaire le régisseur des théâtres IMPÉRIAUX W. J. Langhammer.

La commission de la troupe IMPÉRIALE de ballet de St. Pètersbourg a examiné le 24 Fèvrier 1891 un nouveau système d'inscription des mouvements du corps inventè par l'artiste des théâtres IMPÉRIAUX Wladimir Jwanowitch Stépanow pour être mis en pratique dans l'art chorégraphique. Le système de Mr. Stépanow avait étè préàlablement examiné par une commission spéciale et contrôlé en pratique dans les classes de l'école théâtrale de St., Pétersbourg. Aussi bien les membres de cette commission que les artistes ayant appris le système d'inscription des mouvements du corps inventé par Mr. Stépanow, l'ont trouvé tout à faît pratique et applicable aux inscriptions des ballets.

La commission de la troupe IMPÉRIALE du ballet, après avoir pris connaissance de l'invention de l'artiste W. J. Stepanow et avoir contrôlé en pratique le système exposé par lui d'inscription des ballets au moyen de signes musicaux, a conclu à l'unanimité que cette invention constitue une méthode absolument nouvelle pour rendre d'une manière exacte et régulière les mouvements du corps en application à l'art chorégraphique.

Prenant en considération qu'il n'existait pas jusqu'à présent de

moyens et systèmes commodes pour les inscriptions des ballets, la commission a adopté pour conclusion, que le système nouvellement découvert de Mr. W. J. Stépanow, en remplissant cette lacune, rendra à l'art chorégraphiqe de très-grand services, ce que les membres de la commission certifient par le présent procès-verbal.

J. Rioumine, M. Petipas, L. Iwanow, P. A. Gherdt, Ch. P. Johannson, E. Wazem.

Contresigné par le secrétaire: *W. Langhammer.*

Conforme à l'original
Le gérant d'affaires: *Krachewsky.*

★IMPRIMERIE. M. ZOUCKERMANN. PARIS. 98, RUE ST. ANTOINE, 98.★

Prix : 3 fr. 50

Boston Public Library
Central Library, Copley Square

Division of
Reference and Research Services

The Date Due Card in the pocket indicates the date on or before which this book should be returned to the Library.

Please do not remove cards from this pocket.

BOSTON PUBLIC LIBRARY
3 9999 09847 450 3